

自分ではわかりにくい睡眠時無呼吸症候群とその危険性

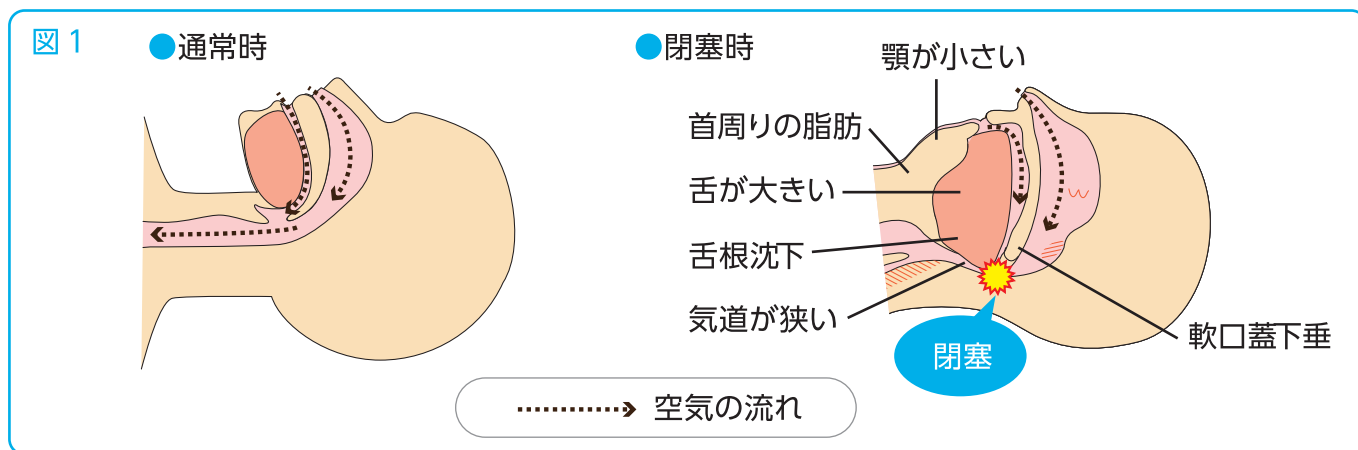
皆様は睡眠時無呼吸症候群という言葉をご存じでしょうか。自動車やトラック、電車などの交通事故のニュースでたびたび取り上げられているので、ご存じの方も多いのではないのでしょうか。

健康な人と比べると、睡眠時無呼吸症候群の人が約4～7倍事故を起こす危険があるという調査記事もあります。今回はこの睡眠時無呼吸症候群について取り上げてみたいと思います。



■どんな病気？

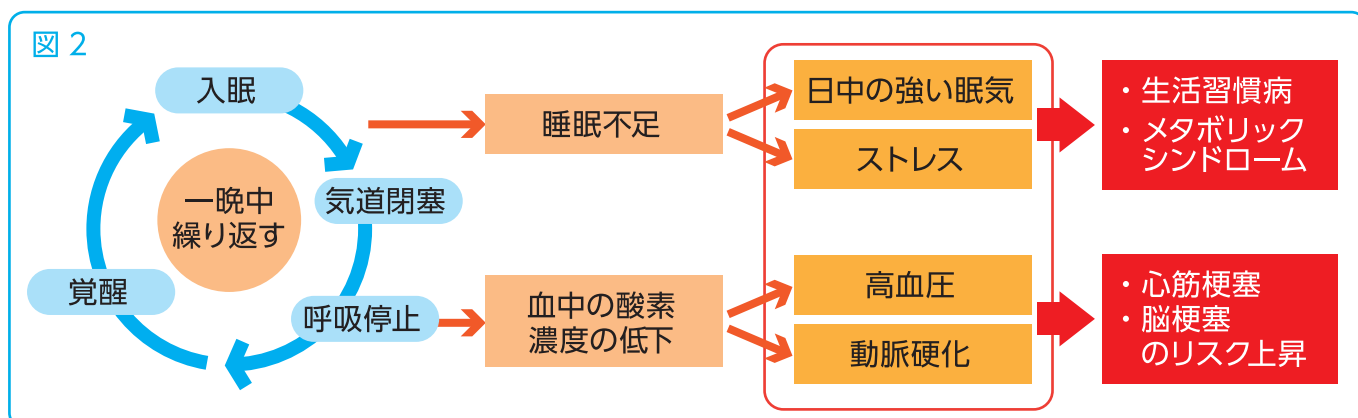
睡眠時無呼吸症候群は眠っているときに気道（喉の空気の通り道）が何らかの要因で閉塞する（塞がれてしまう）ことで呼吸が止まります。あおむけで寝ている場合、重力で舌が下方（喉の奥の方）に落ち込みます。通常この程度の舌の動きで気道が閉塞してしまふことはありません。しかし、他の要因（気道自体が狭い、肥満で首周りに多くの脂肪がついている等）がある場合、気道の閉塞の可能性が高くなります。（図1）



■睡眠時無呼吸症候群と危険性

眠っている間に呼吸が止まると血液中の酸素濃度が低下します。すると目が覚めて呼吸が再開しますが、眠り出すとまた止まります。このサイクルを一晚中繰り返すため、深い睡眠がとれなくなり、日中に強い眠気が出現します。無呼吸による血中の酸素濃度低下を補うために心臓の働きが強まり高血圧となります。さらに動脈硬化も進み、心筋梗塞や脳梗塞を起こしやすくなります。これに加え睡眠不足によるストレスにより、生活習慣病やメタボリックシンドロームが引き起こされます（図2）。

1時間に10秒以上の呼吸停止が20回以上出現するような中等症・重症のものを放置すると、心筋梗塞・脳梗塞・生活習慣病・眠気による事故などを引き起こしやすくなるため、すぐに治療が必要です。



参考文献：厚生労働省 eヘルスネット「睡眠時無呼吸」(<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/heart/yk-026.html>)

■睡眠時無呼吸症候群の兆候と予防

では、睡眠時無呼吸症候群の兆候にはどのようなものがあるのでしょうか。睡眠時無呼吸症候群の方に比較的好く認められる症状がいびきです。しかしこの症候群はいびき以外には自覚症状が出にくい病気です。昼間の眠気を自覚される方もいますが、それは半数程度で、なかなか自分だけではわかりにくい病気なのです。

周りの人から寝ている時のいびきや無呼吸を指摘されている方は、ぜひ専門医療機関（主に呼吸器内科や睡眠外来など）を受診してください。そして、周りでいびきがひどい方や寝ている間に呼吸がしばしば止まる方がいたら、ぜひ受診を勧めてあげてください。

予防に関しては睡眠時無呼吸症候群の原因が肥満の場合、肥満にならないことが予防になります。生活習慣を改善して肥満にならないようにしましょう。加えて過度の飲酒・喫煙も気道が塞がる要因となるため避けてください。



睡眠時無呼吸症候群が疑われる場合このような検査や治療法があります

■睡眠時無呼吸症候群の検査

睡眠時無呼吸症候群の検査はまず、病院での問診の後に簡易睡眠検査を行います。

鼻と指先に検査機器つけて眠るだけのもので自宅で手軽に検査できます。この検査では、睡眠時の呼吸の状態を記録します。



この結果、睡眠時無呼吸症候群が疑われれば診断を確定するため睡眠時の詳しい状態を見るための終夜睡眠ポリグラフ（PSG）検査を行います。これは簡易睡眠検査と異なり、入院した上で、脳波や筋肉の動きなどを記録してより詳細に睡眠の状態を調べます。



■睡眠時無呼吸症候群の治療

睡眠時無呼吸症候群の治療には CPAP、マウスピース、外科的手術の 3 種類が主流です。CPAP は経鼻的持続陽圧換気呼吸療法ともいいます。鼻にマスクを装着して、空気を送り込み気道を開くことで無呼吸を防ぎます。欧米や日本国内で最も普及している方法です。

マウスピースの治療は、下あごを上あごよりも前に出すように固定して気道を広げて無呼吸の発生を防ぐ方法です。ただ、すべての症例に有効な治療法というわけではありません。睡眠時無呼吸症候群の重症度をきちんと把握し、主治医と相談したうえで治療を始めるのがよいでしょう。

睡眠時無呼吸症候群の原因がアデノイドや扁桃肥大などの場合は外科的手術でその原因を摘出することが有効な場合があります。



参考文献：国立循環器病センター循環器病情報サービス [101] 睡眠時無呼吸症候群と循環器病—そのいびきが危ない！—
(<http://www.ncvc.go.jp/cvdinfo/pamphlet/general/pamph101.html#m8>)
厚生労働省健康局「健康づくりのための睡眠指針 2014」平成 26 年 3 月
(<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000047221.pdf>)